**Чем занять ребенка дома без помощи телевизора**

Ребенок 3 лет не любит оставаться в одиночестве. Он постоянно требует внимания, и мама бывает очень сложно урвать хотя бы 10-15 минут для себя. А ведь иногда они просто необходимы, чтобы сделать важный звонок или выполнить какую-то срочную работу по дому. Чаще всего, чтобы отвлечь ребенка родители ставят малышу мультфильмы. Этот способ работает безотказно, тем не менее, у него есть свои минусы. Детям 3 лет не рекомендуется смотреть телевизор более 2 часов в день. Исследования ученых говорят о том, что у детей, которые много смотрят телевизор, рассеивается внимание, возникают проблемы со сном, и даже появляется склонность к агрессии. Возникновение синдрома навязчивых движений у детей тоже иногда связывают с излишним просмотром телевизора.

Сложно представить, что буквально 50 лет назад родители находили, чем занять ребенка дома совсем без помощи телевизора. А ведь домашних дел тогда было ничуть не меньше, а скорее намного больше (спасибо изобретателям стиральных и посудомоечных машин, микроволновок и прочих радостей жизни).

Что же делать родителям, чтобы отвлечь ребенка на некоторое время без помощи телевизора?

Попросите малыша принести из комнаты куклу, 2 маленьких мячика и один большой, тарелочки и т.д. Поиск нужных игрушек отвлечет ребенка на некоторое время и поможет повторить счет, названия цветов, а также потренировать память. Когда ребенок справиться с первым заданием, дайте ему следующее. Не исключено, что перебирая игрушки, малыш увлечется и некоторое время будет играть самостоятельно.

Скажите ребенку, что его любимый мишка/котенок/зайчик заболел (хочет спать или кушать). Пусть малыш полечит игрушку, уложит в кроватку или сварит кашу- в зависимости от условий игры.

Позвольте ребенку помочь вам. Что бы вы ни делали-готовите ужин, гладите белье или убираетесь, позвольте вашему малышу принять в этом участие. Спросите, хочет ли он помочь вам -и вы, наверняка, получите положительный ответ. Дети любят делать «взрослые» дела. При этом вы не только освободите несколько минут для себя, но и поможете ребенку научиться выполнять несложную работу по дому, а заодно и почувствовать себя взрослым. В некоторых случаях малыш действительно сможет облегчить вашу работу. Например, если вы гладите недавно постиранное белье, попросите дочку или сына разобрать носки по парам. Ребенок закрепит свое знание цветов, потренирует внимание и сэкономит вам пару минут на выполнение этой работы.

Если вы хлопочите на кухне, используйте продукты питания для развлечения и развития ребенка. Кусочек теста прекрасно заменяет пластилин, но выглядит более привлекательным в глазах малыша, если мама в этот момент тоже возится с тестом. Манную крупу, насыпанная на небольшой поднос, позволит ребенку рисовать небольшие картинки. А игры с мелкими предметами, такими как макароны или фасоль помогут развить тонкую моторику. Малыш может составлять из них узоры, сортировать по цвету или размеру, складывать в коробочки. Можно заранее покрыть стеклянную бутылочку тонким слоем пластилина и предложить малышу сделать вазу, украшенную рисом, гречкой, горохом, и проч.

Эти задания принесут двойную пользу-помогут не только занять ребенка, но и развить его таланты.